el Popular

Lunes 20 de enero del 2025 | Año 40 | Nº 14,788

Director (i): Carlos Salinas Guerrero

www.elpopular.pe

S/ 1.00 Diario 0.75, Lámina 0.25
VÍA AÉREA: S/ 1.50 Diario 1.25, Lámina 0.25

HACÍAN COMPETENCIA POR PASAJEROS Y UNO DE ELLOS SE ESTRELLÓ CONTRA COMBI

CARRERA DE CHINOS DEJA 11 HERIDOS

▶ Accidente en que camioneta quedó empotrada en reja ocurrió en la Panamericana Sur. ▶ Entre los lastimados se cuenta un niño y cuatro mayores resultaron graves. PÁGINA 2

ADIÓS, MAESTRO



▶ Murió Víctor Yaipén, fundador y líder de la Orquesta Candela. PÁG. 11

SE PUSO ROJA



▶ Pamela Franco cantó en partido de Cienciano pero sin Cueva. PÁG. 8



BUS DE EL CHINO HACIA COMPETENCIA CON OTRO SIMILAR Y COLISIONÓ CON COMBI

Once heridos deja choque

- Debido al impacto que recibió en la Panamerica Sur, vehículo menor se estrelló contra muro.
- De todos los lesionados, cuatro están graves.

Carlos Lara Porras

Al menos once personas resultaron heridas, cuatro de ellas, de gravedad, debido a un choque de un bus de transporte público contra una combi en la Panamericana Sur, a la altura del puente Primavera, en el distrito de Surco.

El accidente ocurrió ayer cerca de las 7:00 a.m. cuando el bus de la empresa Etsibosa de la ruta C (Puente Piedra-Villa El Salvador) de El Chino, que estaba haciendo competencia por ganar pasajeros con otra unidad de la misma empresa, colisionó violentamente contra la parte posterior de la combi que estaba estacionada cerca al puente Primavera para recoger pasajeros. Debido al fuerte impacto, el vehículo se estrelló contra un muro.



Entre los pasajeros de la combi estaba un niño de ocho años. Los heridos fueron trasladados al Hospital Casimiro Ulloa.

El último herido en ser rescatado por los bomberos se hallaba en la parte posterior del vehículo y presentaba lesiones en las piernas.

Efectivos de la Policía Nacional del Perú (PNP) llegaron hasta el lugar del accidente para realizar las diligencias respectivas que ayuden a esclarecer las causas exactas del choque.

CARRERA POR PASAJEROS

Testigos que observaron el violento choque informaron que el bus venía corriendo a excesiva velocidad con otra unidad de su misma empresa para ganar pasajeros y repentinamente perdió el control chocando contra la combi.

"El carrito (combi) estaba parado. Estaban viniendo a velocidad, estaban en competencia (bus Etsibosa), venían a la carrera, peleaban por pasajeros", declaró uno de las testigos a América Noticias.

"Los dos buses de Los Chinos se estaban peleando por los pasajeros. Uno de ellos chocó al carrito y el carrito, practicamente, voló", añadió.

El chofer del bus fue indentificado como Omar Chumpitaz, quien fue detenido y conducido a la comisaria de Surco.



ASÍ TERMINÓ LA COMBI TRAS RECIBIR EL IMPACTO DE UN BUS DE EL CHINO QUE HACÍA COMPETENCIA POR PASIEROS CON OTRO SIMILAR.

MUJER SE AHOGÓ EN PLAYA ARTIFICIAL EN SJL

Muere en piscina



TRAGEDIA OCURRIÓ EN CLUB METROLITANO HUIRACOCHA.

Una mujer falleció al interior de la playa artificial de San Juan de Lurigancho, ubicada en el Club Metropolitano Huiracocha.

Según se reportó la página web del Cuerpo General de Bomberos, la víctima habría perdido la vida por un presunto ahogamiento.

Bañistas registraron el momento en que los rescatistas del complejo intentaban realizar maniobras de reanimación junto a la piscina, aunque sin éxito.

El complejo de piscinas del Club Metropolitano Huiracocha fue cerrado temporalmente mientras se realizan las investigaciones. Asimismo, se espera el pronunciamiento del Servicio de Parques de Lima (Serpar), encargado de la administración de dicho centro de esparcimiento. (José Sáenz)

EN BUZÓN DE DESAGÜE EN HUANCAVELICA

Hallan niña sin vida



LA MENOR HABÍA SIDO REPORTADA COMO DESAPARECIDA EL MIÉRCOLES.

HUANCAVELICA. El cuerpo sin vida de la pequeña Laya Khalesi Llahua, de solo 4 años, fue hallado dentro de un buzón de desagüe en el distrito de Izcuchaca, en Huancavelica a pocos metros de donde se encontró su sombrero días antes.

Familiares de la menor exigen que se investigue las causas de su muerte y se haga justicia.

Como se recuerda, la niña fue reportada como desaparecida el pasado miércoles cuando acompañaba en una feria a sus padres. (C.L.P.)

el Popular
Lunes 20 de enero del 2025
Año 40 | Nº 14.769
Director (I): Carlos Salinas Guerrero
Es una publicación de: Grupo La República Publicaciones S.A.
Jr. Camaná 320, Cercado de Lima. Teléfono: 711-6000. Fax: 711-6026.

TODAS VIVÍAN EN CUATRO VIVIENDAS QUE QUEDARON EN CENIZAS POR INCENDIO EN VENTANILLA

Fuego deja sin casa a 6 familias

✚ No hubo heridos, pero una afectada dijo que en su predio incluso había explotado el balón de gas.

Grecia Infante



La tragedia golpeó la noche del sábado el asentamiento humano 8 de Marzo, en el distrito de Ventanilla, y es que, a las 7:30 p.m., un incendio arrasó con cuatro viviendas, dejando a más de seis familias en la calle.

Afortunadamente, no se han registrado, sin embargo, las pérdidas materiales son cuantiosos.

La familia Poves Reategui fue la más afectada de este gran incendio, dentro de su lote se encontraban tres familias conformadas por niños, sobrinas, cuñados y tíos, quienes lo perdieron absolutamente todo.

Las viviendas tenían estructuras prefabricadas tanto en el primer como en el segundo piso, por lo que fueron fácil pasto de las llamas. A la espera de la llegada de las unidades de bomberos, muchos de los vecinos tomaron la iniciativa de ayudar a poder controlar el fuego y salvaguardar las vidas de los niños.

Tan grave fue el siniestro que logró alcanzar algunas viviendas que se encontraban cerca, viéndose afectadas con pérdidas materiales. "Nosotros salimos a ayudar y dejamos nuestra casa deshabitada, y cuando regresamos, nos dimos cuenta de que el fuego ya había ingresado y, un momento después los balones de gas explotaron dentro, reventando todas las ventanas", señaló una vecina, cuya vivienda quedó inhabitable y ahora, junto a su familia, debe empezar de nuevo para tener una casa. Hasta el lugar de los hechos llegó la ayuda de la Municipalidad de Ventanilla que les brindó refugio y alimentos a las familias damnificadas.



LAS VIVIENDAS EN EL AH 8 DE MARZO ERAN PREFABRICADAS Y FUERON FÁCIL PASTO DE LAS LLAMAS.

Por otro lado, aún continúa la investigación por parte de la Policía Nacional para identificar las causas del siniestro. ▲



AFRONTAN INVESTIGACIÓN POR SUPUESTA ORGANIZACIÓN CRIMINAL.

CONTRA KARELIM LÓPEZ Y HARVEY COLCHADO

Disponen investigación

El Ministerio Público dispuso abrir investigación preliminar por 120 días contra la empresaria Karelim López; el coronel PNP en retiro Harvey Colchado; la asesora del Mininter, Ninoska Mosqueira; el ex funcionario del Mindef, Luis Obeso y otras 13 personas por el presunto delito de organización criminal y otros supuestos actos ilícitos.

Las pesquisas a cargo del fiscal provincial Víctor Luna Castillo, de la Tercera Fiscalía Supraprovincial, surgen a raíz de una denuncia presentada por Zamir Villaverde, quien dio a conocer a la Fiscalía una serie de presuntos actos delictivos vinculados al expresidente del Consejo de Ministros Alberto Otárola contra quien habría sido su pareja sentimental Yaziré Pinedo (O.L.). ▲

NICANOR BOLUARTE LOGRÓ INSCRIBIR SU PARTIDO

Se sale con su gusto



POLÉMICA POR INSCRIPCIÓN DE PARTIDO VINCULADO A HERMANO DE DINA BOLUARTE.

Ciudadanos por el Perú (CPP), partido político vinculado a Nicanor Boluarte, hermano de la jefa de Estado, logró su inscripción ante el Jurado Nacional de Elecciones (JNE).

Según se señala en la página web de dicha entidad electoral, la referida organización política logró su inscripción el 15 de enero, con lo que se convierte en el cuadragésimo partido que queda habilitado para participar en las Elecciones Generales del 2026.

Cabe precisar que el partido político acreditó como personero titular a Luciano Murrugarra Ramírez, quien fue militante de Alianza para el Progreso (APP) entre el 2015 y el 2022, y como personera alterna a Nilda Bravo Nuñez, quien fue militante de Somos Perú entre el 2015 y el 2024 (O.L.). ▲



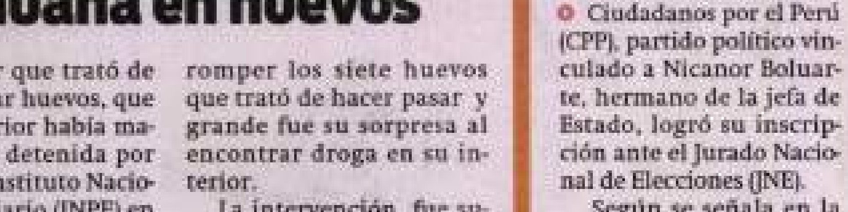


TRATÓ DE BURLAR LA SEGURIDAD DEL PENAL.



MUJER FUE DETENIDA EN PENAL ANCÓN II

Marihuana en huevos



Una mujer que trató de hacer ingresar huevos, que en cuyo interior había marihuana, fue detenida por agentes del Instituto Nacional Penitenciario (INPE) en el penal Ancón II.

La mujer detenida fue identificada como Ruth Tapullima.

Los agentes, al notar en actitud sospechosa a la fémina, empezaron a romper los siete huevos que trató de hacer pasar y grande fue su sorpresa al encontrar droga en su interior.

La intervención fue supervisada por el director del penal, quien dio parte a la Policía Nacional del Perú y al Ministerio Público para que se encarguen de realizar las diligencias respectivas de ley. (C.L.P.) ▲

FUERZAS DEL ORDEN INCAUTARON Y DESTRUYERON MATERIALES

Duro golpe contra la minería ilegal en cuatro regiones

✚ Bienes están valorizados en 14 millones de soles.



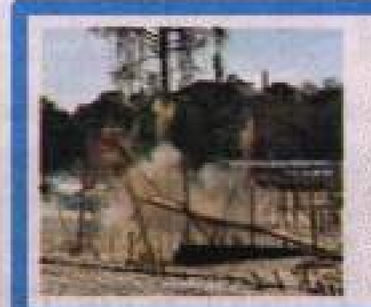
SE INACUTÓ NUMEROSA MAQUINARIA PESADA Y SE DETUVO EN TOTAL A DIEZ PERSONAS.

Carlos Lara Porras

Fuerzas del orden incautaron y destruyeron maquinaria y bienes valorizados en 14 486 640 soles, en ocho operativos de interdicción a la minería ilegal, realizados del 12 al 17 de enero en cuatro regiones.

La Dirección General de Capitanías y Guardacostas (Dicapi) de la Marina de Guerra del Perú, en cuatro operativos llevados a cabo en la región Madre de Dios -tres en el río Madre de Dios y uno en el río Malinowski-, incautó y destruyó 49 balsas carrancheras, 29 motores, 26 bombas de succión, dos botes de fibra de vidrio, combustible y otros materiales, todo valorizado en más de 4 768 850 soles.

Asimismo, en dos operativos en la región Cajamarca, la policía desarticuló dos organizaciones criminales y detuvo a siete personas en el sector Los Sartenes del distrito de Sorochuco, en la provincia de Celendín, y en el caserío Culquirumi del distrito La Encañada, en la provincia de Cajamarca.



En SanMartín y Arequipa

En Tambuyacu, en Rioja, San Martín, se incautó maquinaria por un valor de 5 450 000 soles. Lo mismo se hizo en La Joya, Arequipa, con maquinaria avaluado en 1 175 200.

EN CORTO

PREVIENEN INCENDIOS FORESTALES

PASCO. El Gobierno Regional de Pasco prohibió la quema de pastizales, bosques y plantaciones para evitar incendios forestales en sus límites. A fin de concretar el cumplimiento de esta medida, se dispuso conformar un equipo técnico especializado y un equipo técnico de apoyo. Además se declaró de necesidad pública la forestación y reforestación de espacios en el casco urbano de la provincia de Pasco, la cual se efectuará mediante convenios con los gobiernos locales. (C.L.P.)

SEGÚN FALLO JUDICIAL SOBRE VÍA EXPRESA SUR

Continuará paralizada la demolición de casas



VECINOS DE SAN JUAN DE MIRAFLORES ALIVIADOS.

El Poder Judicial declaró infundada la nulidad presentada por la Procuraduría Pública de la Municipalidad Metropolitana de Lima (MML) contra la medida cautelar que paraliza la demolición de viviendas en el asentamiento humano Luis Felipe de las Casas Grieve II, en el distrito de San Juan de Miraflores, para la obra de ampliación de la Vía Expresa Sur. Asimismo, el fallo confirmó la capacidad del juzgado para tramitar la demanda que busca anular procedimientos administrativos sancionadores y medidas de demolición que afectan predios privados, parques, mercados, colegios y otros espacios vinculados al proyecto. (C.L.)



SE BUSCA AYUDAR A LA POBLACIÓN.

APRUEBA EL EJECUTIVO PARA 1,088 DISTRITOS

Plan anti friaje y heladas

El Ejecutivo aprobó el Plan Multisectorial ante Heladas y Friaje 2025-2027 para la coordinación y articulación multisectorial de intervenciones de los ministerios y organismos públicos, en el contexto de sus competencias y funciones, en los distritos en muy alto y alto riesgo ante estos fenómenos meteorológicos.

Se considera para la ejecución de las intervenciones a 1,088 distritos, 853 están en zonas de riesgo muy alto y alto por heladas, 219 en zonas de riesgo muy alto y alto por friaje y 16 en riesgo muy alto y alto tanto por heladas como por friaje.

Cada entidad involucrada, según su competencia y sus criterios técnicos que defina, priorizará los distritos a intervenir. (C.L.P.)

JURAMENTA POR SEGUNDA VEZ COMO PRESIDENTE DE ESTADOS UNIDOS

Trump anuncia hoy "record" de decretos y deportaciones

◆ En su campaña prometió expatriar a migrantes irregulares y lo cumplirá.

WASHINGTON. Donald Trump llegó a esta capital horas antes de su investidura para un segundo mandato que arrancará con un número "récord" de decretos y deportaciones de migrantes en situación irregular.

El incombustible republicano tomará el relevo del demócrata Joe Biden hoy, día festivo nacional en Estados Unidos. Lo hará en el interior del Capitolio, y no en las escalinatas, debido a las temperaturas glaciales anunciadas.



JURAMENTARÁ EN EL CAPITOLIO PERO BAJO TECHO POR LAS BAJAS TEMPERATURAS.

Durante la campaña prometió lanzar la mayor deportación de migrantes en situación irregular de la historia del país y piensa cumplir su palabra. En declaraciones a NBC News el sábado, afirmó que "inmediatamente" después de la investidura firmará un número "récord" de decretos presidenciales, muy probablemente para deshacer algunas de las políticas impulsadas por Biden. ▲

EN CORTO

RAPERO SERÁ EJECUTADO POR INSULTAR A MAHOMA

TEHERAN. Un tribunal iraní condenó a muerte al popular rapero pop Amir Hosein Maghsudloo, conocido como Tataloo, en apelación tras ser declarado culpable de blasfemia, informaron los medios locales ayer. El Tribunal Supremo aceptó la objeción del fiscal a la condena previa (de cinco años de prisión) y el caso fue reabierto", informó en línea el periódico reformista Etemad. "Esta vez el acusado fue condenado a muerte por insultar al profeta (Mahoma)", subrayó.

TAMBIÉN 20 LOS HERIDOS Y 5 MIL DESPLAZADOS

Ya son 80 muertos por choque entre FARC y ELN



EL ENFRENTAMIENTO SUCEDE EN SANTANDER TENIENDO DE POR MEDIO EL CONTROL DE LA DROGA EN COLOMBIA.

BOGOTÁ. Una sangrienta arremetida de la guerrilla del ELN contra disidentes de las FARC y la población civil deja ya 80 muertos en la frontera de Colombia con Venezuela, informó ayer el gobernador local William Villamizar. "Se estima que más de 80 personas han perdido la vida, más de 20 se encuentran heridas y alrededor de 5.000 han sido desplazadas", señaló en un comunicado el gobernador del departamento de Norte de Santander.

Desde el jueves rebeldes de ambas organizaciones se enfrentan a sangre y fuego por el control de esta zona estratégica para la producción de cocaína, con la población civil de por medio. ▲

TOÑO CENTELLA

OTRA VEZ ATENTAN CONTRA SU DISCOTECA

- Extorsionadores lanzan artefacto en su local en Carabayllo.
- Estarían exigiendo cupo a cantante para dejar se haga fiestas en el local sin problemas.

Omar Lozano

¡No lo dejan en paz! Un artefacto explosivo destruyó parte de la puerta y el piso de la discoteca Amnesia en Carabayllo, propiedad del conocido cantante y regidor de Comas, Toño Centella.

Se informó que el local se encuentra clausurado por no tener licencia de funcionamiento, según funcionarios municipales. No obstante, los extorsionadores arrojaron el explosivo de madrugada, se dice, con la intención de que el cantante "se matricule" y destine mensualmente un "cupo" para que en el local se pueda realizar fiestas y presentaciones sin problemas.

La situación es repetitiva y tiene a los vecinos indignados y preocupados.

"Están esperando que haya muertos, ya estamos cansados, todos los vecinos están cansados, esta no es la primera vez, ya son varias veces, esta es la cuarta vez o la quinta vez", dijo un testigo.

Los ataques se han vuelto constantes, a pesar de que la comisaría Santa Isabel está ubicada a la vuelta. El intérprete chichero se ha convertido en el blanco de los extorsionadores.

Recordemos que en diciembre dispararon contra un local donde estaba estacionado su bus, dejaron un explosivo en su casa y en la discoteca, en 48 horas.



CANTANTE VIVE UN CALVARIO POR CULPA DE LOS EXTORSIONADORES.

Quemaron su carro

Recordemos que en marzo del año pasado, extorsionadores quemaron un auto registrado a nombre de Toño Centella y al de su ex esposa. A pesar que comentó en ese momento que todo estaba solucionado, los intentos de extorsiones contra él continúan.

QUERÍAN MATAR A SU HIJO

Toño Centella ha optado por no dar declaraciones sobre lo sucedido, pero no respondió. Sin embargo, hace poco se pronunció sobre la pesadilla que está viviendo.

"Me siento mal por todas estas cosas, yo no he hecho nada. No he hecho nada. Atentan contra mi casa, mi familia, quieren matar a mi hijo, a mí. Salgo a la calle, veo una moto por acá, otra moto por allá", denunció.

JONATHAN MAICELO

SORPRENDE CON BESO A CANTANTE EN VIDEOCLIP

✚ Boxeador y Handa se lucen muy cariñosos.



¡No pierde el tiempo! Luego de ser captado besándose con la ex bailarina Nadeska Widausky, Jonathan Maicelo ha generado nuevamente polémica en las redes sociales tras ser captado en situaciones comprometedoras con la cantante Handa.

La conocida intérprete sorprendió al dejar atrás su característica melena pelirroja y lució un cabello azul eléctrico en el nuevo videoclip de lo que promete ser la canción urbana del verano.

Aprovechando las coincidencias, Handa eligió al polémico boxeador como su modelo, subiendo la temperatura tras protagonizar candentes escenas.

Luciendo su nueva nariz, el deportista se tomó en serio su papel en el material audiovisual, en el que interpreta al interés amoroso de la cantante de reggaeton, quien lució un sugerente enterizo negro que resaltaba sus curvas. (O.L.) ▲

ROSÁNGELA ESPINOZA

HACE CRUZ A LOS TACAÑOS

✚ "Eso de 50/50 conmigo no es", dice la modelo.



MODELO DESAFÍA A LA POLÉMICA.

La chica reality Rosángeal Espinoza vuelve a ser el centro de atención tras una reciente publicación en TikTok que ha dado mucho de qué hablar.

La Chica Selfie reveló su postura sobre el comportamiento que espera de los hombres en una relación, concretamente rechazando a aquellos que calificó como "tacaños".

"Eso de 50/50 conmigo no es. Nada de princesos. No salgo con hombres tacaños. Así como ellos no saldrían conmigo si fuera fea", afirmó la integrante de Estos es guerra en la popular red social (O.L.). ▲

"SU CAMISETA ME DA BUENA SUERTE"

✚ Cantante causó furor durante presentación de Cienciano de Cueva.

✚ "La gente de Cusco siempre me ha recibido muy bien", sostuvo.

Omar Lozano



¡La nueva musa del Cusco! Pamela Franco brindó un show en el partido de presentación de Cienciano en el estadio Garcilaso de La Vega de esa ciudad, apareciendio en escena con la camiseta de su pareja, el futbolista rojo Christian Cueva. La mediática cumbiambera se ganó el cariño del público y hasta bailó con el Burrito Benito, la mascota de Cienciano.

"Hemos venido para darles toda esa buena energías al equipo en este 2025 y puedan tener un año espectacular", señaló la ex vocalista de Alma Bella tras su presentación.

Además, uno de los momentos de mayor entusiasmo en el público sucedió cuando la cantante entonó el tema que ha vuelto a popularizar a dúo con su enamorado, el clásico de la cumbia, El Cervecero, de Armonía 10.

"Cienciano siempre arriba, la gente de Cusco es hermosa y siempre me han recibido muy bien. La energía bonita que se siente en el estadio , agregó la intéprete.

Emocionada por el recibimiento de los hinchas cusqueños, la ex de Christian Domínguez destacó su afinidad con el público de la Ciudad Imperial.

"Soy serrana, así que no hay problema (cantar con lluvia). Salgo con esta camiseta porque quiero que me dé buena suerte", señaló.

POCA GENTE POR LLUVIAS

Sin embargo, el ambiente en el estadio cambió completamente cuando finalizó el show de Pamela Franco y el público comenzó a abandonar las tribunas debido a las lluvias.

Imágenes compartidas en redes sociales mostraron un estadio con butacas vacías durante el partido de fondo, lo que llevó a usuarios a cuestionar la lealtad de los hinchas del Papá. ▲

No lo dejaron cantar

A pesar que en un principio se esperaba que suba al escenario y cante junto a Pamela Franco, el jugador Christian Cueva no pudo acompañar a su pareja a entonar El Cervecero. Se supo que los dirigente le habrían pedido que no lo haga. E hizo caso.

"Est... y tra... dis... el m... que... viv... Pam... Fran...

VÍCTOR YAIPÉN

MURIÓ LÍDER DE ORQUESTA CANDELA

✚ Su hermano Walter fue el encargado de dar la triste noticia.

Omar Lozano.

¡La cumbia está de luto! Víctor Yaipén Uypan, fundador y líder de la reconocida Orquesta Candela, falleció este 19 de enero, dejando un profundo vacío en la cumbia peruana.

La noticia fue confirmada por su hermano Walter Yaipén, quien compartió una foto familiar en redes sociales junto a un emotivo mensaje: "Te amaré por siempre, hermano Víctor".

Por su parte, Edgar Mimbela, familiar y mánager de la orquesta, también dedicó unas sentidas palabras a quien fue en vida uno de los herederos de la dinastía Yaipén.

"Te amo por siempre, papito. Descansa en paz, papito chino. Gracias por todo lo enseñado, padre, gracias por siempre. Hasta el cielo", escribió.

Cabe recordar que la diabetes que padecía Víctor Yaipén se vio complicada a inicios de 2021 al punto de que parte de su pie izquierdo debió ser amputado.

Con una escena musical que quedó en pausa debido a la crisis sanitaria de 2020, la Orquesta Candela solo pudo ofrecer dos presentaciones, pero a beneficio para su salud. ▲



EL MUNDO DE LA CUMBIA LLORA LA PARTIDA DE VÍCTOR YAIPÉN.

JUAN LUIS GUERRA

ESTRENA SU PELÍCULA



CANTANTE INCURSIONA EN EL CINE.

Este 23 de enero llega a nuestros cines la película Capitán Avispa, producción animada que está conquistando audiencias y con la que el reconocido cantautor Juan Luis Guerra incursiona en el cine.

La cinta fue escrita por el artista dominicano y la dirige su hijo, Jean Guerra, además incluye 41 canciones inéditas escritas por el propio artista que forman parte de la banda sonora.

Con su inspiradora historia, Star Films trae esta cinta para enamorar tanto a padres como a hijos. Además las figuras más populares de la música pusieron su voz a los personajes protagónicos, tales como Luis Fonsi, quien hace la voz del Capitán Avispa.

Además, también forman parte del elenco Joy Huerta (del dúo Jesse & Joy), Juanes y la esposa, la actriz Karen Martínez. (O.L.) ▲

CRISTAL DERROTÓ 2-1 A LA CATÓLICA DE CHILE

La fuerza vencedora

Cruzados se pusieron en ventaja, pero M. Sosa y Ávila dieron vuelta la cuenta para celestes.

Carlos Lara Porras

De amistoso no tuvo nada. En un 'picante' partido, Sporting Cristal venció por 2-1 a la Universidad Católica de Chile e hizo respetar la casa en la Tarde Celeste que tuvo lugar en el estadio Alberto Gallardo.

Fue un encuentro intenso, friccionado como si se tratara por los puntos. El cuadro cruzado vino a jugar el partido en serio, lo cual le vino bien al equipo cervecero de cara a la Liga 1 y la Copa Libertadores, pues mostró carácter para remontar un partido que se le había complicado.

Cristal inició las acciones con Diego Enríquez; Leandro Sosa, Franco Romero, Leonardo Díaz, Nicolás Pasquini; Gustavo Cazonatti, Jesús Pretell; Misael Sosa, Jostin Alarcón, Santiago González; Martín Cauteruccio.

A los 25 minutos, Clemente Montes, tras asistencia de Fernando Zampedri, aprovechó un error defensivo para poner en ventaja a la visita.

Cristal se recuperó y dos minutos después, un servicio largo de Franco Romero permitió que Misael Sosa, en su debut con la camiseta celeste, defina con clase y ponga el empate.

GOL DEL TRIUNFO

En el segundo tiempo ambos equipos realizaron numerosos cambios, siendo la novedad el debut de Catriel Cabellos en el elenco celeste, que se paró mejor y empezó a asediar la portería chilena.

Sobre el minuto 25, un centro desde la derecha de Santiago González permitió que Irven Ávila anoté y dé vuelta al marcador.

El partido se tornó friccionado, con muchos roces, y producto de ello, Fernando Pacheco, de Cristal, fue expulsado por aplicar un codazo a un rival.

Messi ilusionado con gira

Crece la expectiva para el partido que afrontará Universitario ante el Inter de Miami con Lionel Messi el 29 de enero en el Monumental. Y en ese sentido, el cuadro rosado publicó un video sobre su gira por Latinoamérica, que incluye la visita a nuestro país.

"Nos vemos en Perú para vivir una noche inolvidable", mencionó el lateral Robert Taylor, sobre duelo con Universitario.

En tanto, Inter de Miami inició su gira el vencer por penales al América de México en Las Vegas, luego que el partido acabara 1-1 y Messi anotara para Inter en los 90 minutos. "Recién empiezo el año, lo arranco muy ilusionado, con muchas ganas y ojalá me pueda ir sintiendo bien. Es bueno arrancar con una buena pretemporada, sumando minutos para llegar biencuando vengan los partidos oficiales", dijo Messi. (C.L.P.)

Cienciano dice que Cueva "no es cantante"

CUSCO. Sergio Ludeña, administrador de Cienciano, dejó en claro que Christian Cueva está comprometido a su labor en el cuadro rojo, "Christian es un jugador del equipo, no es un cantante. Vamos a enfocarnos, seguimos trabajando con él, está enfocado y eso que la verdad nos da mucha alegría", manifestó el mandamás del cuadro cusqueño.

Hace unos días, Ludeña dejó entrever que había clausulas en el contrato de Cueva que indicaban que no podría compaginar el fútbol con la actividad artística.

Aladino fue el jugador más aclamado en la presentación del plantel de Cienciano y cumplió una buena labor en los primeros 45 minutos que jugó en el triunfo (4-0) ante Jorge Wilstermann la noche del pasado sábado. (C.L.P.)



GOLEÓ 4-1 Y VUELVE A LA PUNTA EN LALIGA

Palmas para Real Madrid

Mbappé (2), Díaz y Rodrygo anotaron para el cuadro blanco.



MBAPPÉ FUE FIGURA DEL PARTIDO Y MARCÓ UN DOBLETE.

MADRID. Real Madrid recuperó el liderato de LaLiga, tras golear 4-1 a Las Palmas por la fecha 20.

Las Palmas golpeó a los 27 segundos con anotación de Federico Silva y dejó enmudecido a un Bernabéu, que quedó perplejo.

Afortunadamente para el equipo de Carlo Ancelotti, una acción individual de Rodrygo generó un penal y Kylian Mbappé (18') tomó la ejecución. El francés no falló y encaminó la remontada, que se puso arriba en el marcador con el gol de Brahim Díaz (33').

Mbappé (36') selló su doblete con una excelente definición de derecha dentro del área y el 4-1 definitivo fue obra de Rodrygo (57'), quien también cumplió un buen partido.

Las Palmas se quedó sin capacidad de reacción y todo se quedó en aquel gol tempranero de Silva que ilusionó a los amarillos.

Con su triunfo, Real Madrid volvió al primer lugar al sumar 46 puntos y le sacó dos a Atlético, que es escolta. Por su parte, Barcelona llegó a 39 en esta jornada y quedó relegado. (Agencias)



JUGARÁ POR EL QINGDAO HAINIU

Ormeño viaja a China

NUEVO RETO PARA ORMEÑO.

Santiago Ormeño continuará su carrera en el fútbol chino. El periodista argentino César Luis Merlo, especialista en el tema de traspasos en el fútbol, informó que el delantero mexicano-peruano viajará en los próximos días a China para firmar contrato con el club Qingdao Hainiu. El vínculo del seleccionado peruano, de 30 años, será por un año con opción a extender por uno más. Hace unas semans el nombre de Ormeño fue vinculado con el Warszawa de Polonia, pero no se concretó la transferencia. Ormeño estuvo el año pasado a préstamo en Puebla. Su pase pertenecía al Chivas. En México, Ormeño jugó también por Juárez y León, en el Perú jugó en Real Garcilaso (hoy Cusco FC). (C.L.P.)



Cagliari gana sin Lapadula

CAGLIARI. Cagliari goleó 4-1 a Lecce por la fecha 20 de la Serie A. Gianluca Gateano (60'), Sebastiano Luperto (65'), Nadir Zortea (80') y Adam Obert (83') anotaron para el cuadro de Cerdeña que sumó 21 puntos y se ubica en el puesto 13. Gianluca Lapadula estuvo en el banco, pero no ingreso. (C.L.P.)



Bayern cazó al Lobo

MÚNICH. Bayern Múnich se impuso por 3-2 sobre Wolfsburgo y sigue liderando la Bundesliga al cierre de la fecha 18. Leon Goretzka (20' y 62') y Michael Olise (39') anotaron para los bávaros, mientras que Mohamed Amoura (24' y 88') para el Lobo. Bayern es puntero con 51 puntos. (C.L.P.)



PHIL FODEN FUE CLAVE PARA EL TRIUNFO DEL MANCHESTER CITY.

GOLEÓ 6-0 AL IPSWICH EN PREMIER

City no tuvo compasión

IPSWICH. Manchester City se reencontró con el triunfo y mostró signos de recuperación al aplastar por 6-0 en su visita al Ipswich por la jornada 22 de la Premier League.

El cuadro ciudadano fue claro dominador del partido y Phil Foden (27') inauguró el marcador. Enseguida fue el turno de Mateo Kovacic (30'), tras asistencia de Foden, quien marcaría su doblete sobre los 42 minutos.

Para no dejar ninguna duda, los de Guardiola salieron al segundo tiempo decididos a golear y así demostrar que están de regreso. Jeremy Doku (4') y Erling Haaland (12') convirtió el 5-0 transitorio.

Finalmente, James McAtee (29') se encargó de cerrar la media docena de goles para los Citizens.

Manchester City, que se ubica cuarto en la tabla de posiciones con 28 puntos, a 12 del líder Liverpool, parece haber superado su mala racha que había encendido las alarmas. (C.L.P.)

LAS MEJORES RECETAS PERUANAS Y TIPS DE COCINA ESTÁN EN TU DIARIO FAVORITO

Torrejitas de atún: un platillo para los pequeños del hogar



PUEDES DECORAR LA TORREJA CON PEDAZOS DE TOMATE Y ZANAHORIA.

Alannis Castañeda Saavedra.

El Popular nos trae su nuevo coleccionable Menú económico y recetas para negocio. Con él aprenderás a preparar los platillos más creativos y deliciosos de la gastronomía peruana, como platos de entrada, sopas, segundos y bebidas refrescantes ideales para el verano. Además, contiene consejos de negocio para capitalizar tu sazón. ¡Colecciona una receta por día!

UNA RECETA PARA COMPARTIR

Las torrejitas de atún son de esos platos que siempre sacan de apuros en la cocina. Con pocos ingredientes y un poco de creatividad, se puede lograr algo delicioso y nutritivo.

Son perfectas para esos días en los que no hay mucho tiempo, pero queremos disfrutar de una comida casera. Además, el atún aporta proteínas y omega 3, así que, además de ricas, son saludables.

Acompáñalas con una ensalada fresca, arroz graneado o papa sancochada.

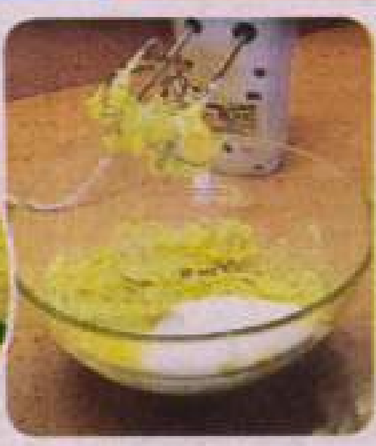


MINICHEF Galletas con lentejitas de chocolate



Ingredientes

2 tazas de harina sin preparar.
2 cucharaditas de bicarbonato de sodio.
1/2 cucharadita de sal.
1 cucharadita de vainilla.
2 cucharaditas de polvo de hornear.
125 gr de mantequilla a temperatura ambiente.
2/3 taza de azúcar rubia.
1 1/2 taza de azúcar.
1 huevo.
100 g de lentejitas de chocolate.





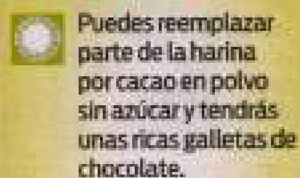


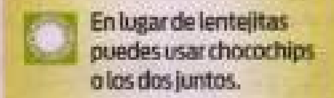
1 Bate la mantequilla, que debe estar bien suavecita, con el azúcar. Puedes usar batidora eléctrica o un batidor de mano, el que te sea más fácil de manejar. Mezcla hasta que veas que el azúcar se integró con la mantequilla y está como una crema. Ahora, vamos con los otros ingredientes.

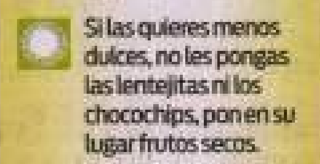
2 A la mezcla anterior agrega el huevo (que debes lavar primero para que no te dé salmonella). Y agrega también la vainilla. Vuelve a batir hasta que veas que todos los ingrediente se integraron muy bien. Ahora, en otro tazón pasa por un colador fino los ingredientes secos.

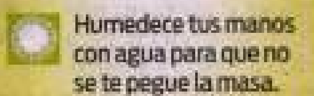
3 Debes cernir 2 o 3 veces la harina, el polvo de hornear, el bicarbonato y la sal. Ahora agrégalos de a pocos a la masa y mezcla con una espátula. Al final echa las lentejitas. Forma bolitas con las manos húmedas y ponlas en una bandeja de horno con papel manteca y pide a un adulto que las hornee a 180°C por 40 minutos.

Secretos DEL CHEF


Puedes reemplazar parte de la harina por cacao en polvo sin azúcar y tendrás unas ricas galletas de chocolate.


En lugar de lentejitas puedes usar chocochips o los dos juntos.


Si las quieres menos dulces, no les pongas las lentejitas ni los chocochips, pon en su lugar frutos secos.


Humedece tus manos con agua para que no se te pegue la masa.

Se requiere la supervisión de un adulto

Emprende y crece con el Popular

Cuida tu bolsillo

Aprovecha este inicio de año para definir tus objetivos financieros, como ahorrar para emergencias, invertir, o pagar deudas. Mantén estas metas como prioridad frente a pequeños antojos o compras innecesarias.

APUNTA LOS CONSEJOS QUE TE DAMOS PARA LOGRARLO

Sé un emprendedor de éxito este 2025

- Empieza con una mentalidad ganadora.
- Ten claro a dónde quieres llegar.

Zoraida Peña H.

Según diversos estudios, la economía peruana estará presentando una recuperación para este 2025, así que puede ser el momento propicio para poner en marcha tu emprendimiento.

En esta nota te brindamos algunos consejos para lograr el éxito este año.

Primero debes ser consciente que una idea de negocio es exitosa cuando logra identificar una necesidad especifica aún no satisfecha por otros negocios y, a su vez, portando una marca que la distingue dentro del mercado.

Debes tener claro que, tu emprendimiento requiere invertir tiempo y dinero; y que posiblemente puedas fallar.

Simplifica el proceso, no quieras abarcar mil cosas a la vez. Apunta a lo esencial.

Aprende de tus errores, no lo tomes como el fin del mundo.



CREA UNA RED DE CONTACTOS Y RODÉATE DE GENTE CAPACITADA PARA CRECER.





Sin equivocaciones no se crece.

Controla los gastos e invierte para seguir creciendo. Ahorra para optimizar los ingresos.

Planifica y crea una estrategia. Si no tienes claro lo que vas a hacer y qué pasos seguir tu emprendimiento no despegará.

Educación financiera

Andrés Flores (*)

PROPÓSITOS FINANCIEROS DURADEROS

El inicio de un nuevo año suele venir acompañado de una lista de propósitos personales; entre ellos, los relacionados con las finanzas. Sigue estos consejos para asegurarte de que estas metas financieras se conviertan en hábitos duraderos.

• Define objetivos claros y realistas. En lugar de decir "quiero ahorrar más", establece una meta específica: "ahorrar el 10% de mis ingresos cada mes".

• Divide tus metas en pasos pequeños. Por ejemplo, si quieres pagar una deuda de S/ 5,000, planifica pagos mensuales específicos en lugar de enfocarte solo en el monto total.

• Establece un momento específico cada mes para evaluar tus progresos.

• Finalmente, sé flexible, pero no pierdas el rumbo.

* Asesor de finanzas personales



Toyo guisado con frijol zarandaja

INGREDIENTES

- 4 filetes de pescado toyo.
- 1 tza. de frijol zarandaja.
- 1 cda. de ají colorado molido.
- 1 cebolla pequeña.
- 1 tomate pequeño.
- 2 cdtas. de ajo molido.
- Sal y pimienta al gusto.
- Aceite vegetal.

PREPARACIÓN

Sancochar el frijol zarandaja, previamente remojado la noche anterior. También poner a sancochar el pescado y luego desmenuzar. Rservar el agua del pescado. Mientras tanto, freír en aceite la cebolla y el tomate en cuadritos, agregar el ajo y el ají colorado molidos, condimentar con sal y pimienta. Una vez bien dorado mezclar con los frejoles y el pescado. Apagar el fuego y, opcional, echar culantro picado. Servir con arroz.

Secreto del Chef

Puedes acompañar esta nutritivo platillo con una refrescante ensalada de tomate, lechuga y cebolla.

TIPS TIPS TIPS

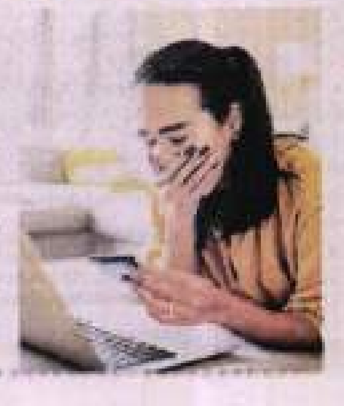
1 IMPULSA TUS VENTAS EN VERANO

"Adapta tu oferta a la temporada. Evalúa tu catálogo y ajusta tus productos o servicios para satisfacer estas necesidades. Participar en estos eventos puede ayudarte a aumentar la visibilidad de tu marca", aconseja José Callegari, de Contigo emprendedor del BCP.



2 LOS FRAUDES MÁS COMUNES EN LA WEB

Ahora que casi todos usamos los sistemas digitales para compras y transacciones, los fraudes y robos han aumentado. Ojo con los más comunes: Phishing, Pharming, Botnets, Fraude de aliación, Re-shipping y Account takeover. Todods estos suplantan tu identidad o te mandan a webs falsas.



3 MANTENIMIENTO PARA AHORRAR

Si quieres ahorrar y no gastar de más con tu automóvil, es imprescindible que siempre hagas el mantenimiento correspondiente. Si esperas a que surja una avería, tu economía se resentirá. Si detectas un pequeño problema a tiempo podrás evitarte un gran gasto en una costosa reparación.



Gaturro



Sudoku

				2			9	1
9	4				3		6	2
6	8		9	1				
1	7			3			4	6
			7		1			8
8	9			5				3
2	5				6	3		7
4		8		7	5			
			2			5		4

¿Quién lo dijo?

"La Educación es el pasaporte hacia el futuro, el mañana pertenece a aquellos que se preparan para él en el día de hoy."


Martin Luther King


Stokely Carmichael


Malcolm X

Las 7 diferencias

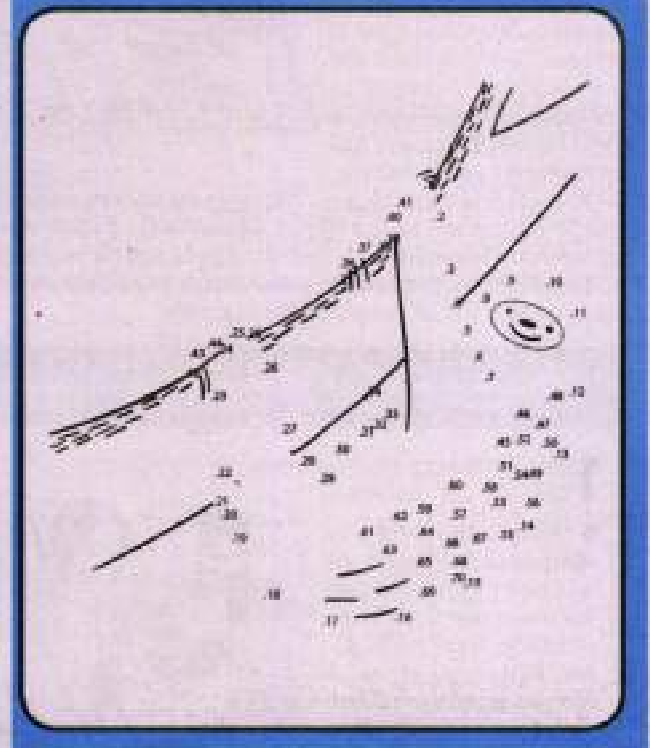






Estos dos dibujos parecen iguales pero no lo son. Fíjate bien y encuentra siete diferencias entre ellos.

A dibujar



Para completar el dibujo traza una línea uniendo los puntos numerados en orden. Al terminar podrás colorear el dibujo.

chiste

¿Por qué los zombis no se enamoran?

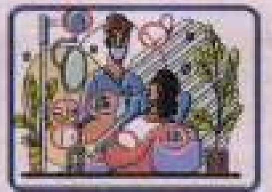
Porque no tienen corazón.

acertijo

Más fresco

¿Por qué el algodón es más fresco que la lana?

Soluciones de ayer



El acertijo: La razón es que, cuando hace frío, el aliento se hace visible porque se condensa, es decir, pasa de estado gaseoso a líquido. Cuando el frío es extremo, la condensación del aliento se deposita en las cejas, pestañas o barbas. Y se congela.

¿Quién lo dijo?:
Sócrates

Sopa de letras

J	F	A	K	T	E	O	W	M	I	A	R	B	V	L	Y	C	Z	U	X	N	D	Q	S
G	P	Q	R	O	P	M	A	C	V	M	S	H	E	E	N	T	O	R	N	O	S	T	N
C	Y	O	F	N	S	I	R	Q	U	J	Y	E	E	G	C	W	O	X	F	D	V	D	M
P	Z	B	H	T	L	W	H	J	O	G	Q	Y	R	K	N	U	T	P	A	V	I	A	A
S	O	D	N	A	R	O	P	R	O	C	N	I	O	P	W	A	G	L	U	U	F	D	G
J	S	A	M	E	T	S	I	S	C	W	C	A	D	Z	M	R	Q	J	T	I	F	I	N
U	V	L	A	H	L	T	O	S	E	B	X	P	B	I	H	E	Q	O	O	L	W	R	E
R	E	I	K	C	X	T	A	C	I	R	B	A	F	E	C	F	L	A	M	Z	J	U	T
S	I	M	B	D	I	O	T	G	V	N	Q	P	W	X	H	U	I	N	A	C	Z	G	I
V	T	E	Q	M	I	N	A	E	S	T	A	N	D	A	R	E	S	Y	T	H	G	E	C
R	J	N	R	D	N	B	O	W	S	E	F	Z	S	N	L	K	C	O	I	F	J	S	O
H	S	T	E	Y	D	B	P	R	N	O	R	T	Z	G	Q	E	I	M	C	A	S	Y	M
X	T	O	M	S	U	E	L	O	T	E	F	P	L	Q	F	Z	G	U	O	E	T	O	J
U	Q	S	O	Y	S	I	L	B	F	C	R	I	C	R	E	C	I	A	N	N	R	X	M
H	O	F	L	N	T	K	J	Z	P	O	E	Q	S	M	T	S	C	E	O	L	A	Y	B
D	X	G	Q	E	R	Z	G	L	G	N	O	L	F	T	S	Q	D	I	R	Y	F	U	X
D	P	M	U	J	I	Y	A	R	X	N	O	F	E	G	I	R	B	O	K	E	I	U	O
T	H	Z	E	L	A	W	E	C	U	G	V	L	E	R	O	C	B	T	Y	G	C	F	B
H	M	L	X	P	L	S	Q	J	A	I	U	S	U	E	O	O	A	D	Q	A	O	U	L
G	V	K	N	X	O	M	C	Y	W	O	J	I	L	C	T	T	Z	C	Y	A	U	S	J
H	W	S	E	N	O	I	C	A	C	I	L	P	A	S	I	X	S	G	I	N	B	W	I
P	R	J	Q	T	A	E	D	E	L	B	A	C	L	O	F	H	J	E	M	O	Y	H	X
R	U	G	A	T	O	P	I	T	N	B	O	M	O	V	I	L	E	S	G	U	N	L	R
E	V	Z	W	Y	K	D	J	I	B	A	Q	T	F	M	S	H	N	V	P	T	I	P	K

VEHÍCULO DE GUIADO AUTOMÁTICO

- ☐ ALIMENTOS
- ☐ APLICACIONES
- ☐ AUTOMÁTICO
- ☐ CABLE
- ☐ CAMPO
- ☐ CRECÍAN
- ☐ ELECTRÓNICA
- ☐ EMPRESA
- ☐ ENTORNOS
- ☐ ESTÁNDARES
- ☐ FÁBRICA
- ☐ GESTOR
- ☐ GUÍA
- ☐ INCORPORANDO
- ☐ INDUSTRIAL
- ☐ MAGNÉTICO
- ☐ MÓVILES
- ☐ ÓRDENES
- ☐ PROGRESÓ
- ☐ REMOLQUE
- ☐ ROBOTS
- ☐ SEGURIDAD
- ☐ SISTEMAS
- ☐ SOFISTICACIÓN
- ☐ SUELO
- ☐ TIPO
- ☐ TRÁFICO
- ☐ VEHÍCULO

Consultorio sentimental

El trabajo esta destuyendo mi relación

JAIME (35). Doctora Cora, no sé cómo organizar mi tiempo. Hace cinco meses empecé a laborar en un nuevo trabajo; el cual es bien remunerado y me ofrece muchos beneficios. Todo estaba genial; sin embargo, con el paso del tiempo, las tareas que me asignan son más cargadas, por lo que me consume más tiempo. Esta situación no es agradable para mi novia, ni para mí, porque siempre está chocando con nuestros planes. Ya no la veo como antes, y eso que convivimos juntos. Todo se ha vuelto rutinario en nuestra relación. Ella me exige que tenga más orden con mis prioridades y que así las cosas podrían mejorar para nosotros. ¡Ayúdeme!



RESPUESTA

Querido Jaime, tranquilo, estas situaciones no son fuera de lo común. En esta vida, todo se trata de organización. Dale el tiempo necesario a tu trabajo y a tu relación. Si sientes que la carga es mucha, compensa a tu pareja con detalles simples; recuérdale siempre el amor que sientes por ella. Suerte.

Dra. Cora Song | corasong@gmail.com

ASTROLOGÍA

Jhan Sandoval
Telf: 4450340/4728244
www.jhansandoval.com

ARIES: 21 mar. 20 abr.
A pesar de los miedos e inseguridades, las cosas cambiarán a tu favor, hoy recibirás buenas noticias. No presiones situaciones y deja que esa persona se distancie, necesita meditar y reflexionar.

TAURO: 21 abr. 21 may.
No te distraigas y mantén en orden tu labor, una persona malintencionada aprovecharía tus descuidos. Tomas distancia de alguien que no te hizo bien emocionalmente, recuperarás tu tranquilidad.

GÉMINIS: 22 may. 21 jun.
Has logrado el control de situaciones complejas, solo falta limar asperezas con tus compañeros de trabajo. En el amor, luego de pleitos y malos entendidos, vuelve la calma a tu relación.

CÁNCER: 22 jun. 22 jul.
Tu seguridad y capacidad de convencimiento te permitirá cerrar un acuerdo importante para tus proyectos. En lo sentimental, se fortalecen los sentimientos, te acercas a un posible compromiso.

LEO: 23 jul. 23 ago.
Algunas pérdidas te mantuvieron pesimista, pero hoy recibirás una gran noticia que cambiará tus ánimos. Hoy llegarán mensajes de alguien que fue importante en tu vida sentimental.

VIRGO: 24 ago. 23 set.
Terminas una etapa de luchas y conflictos, empiezas un periodo de armonía y mayor prosperidad. La amistad te ha unido más con esa persona, estás cerca de iniciar una relación amorosa.

LIBRA: 24 set. 23 oct.
Gente importante empieza a sentirse interesada por tu experiencia y profesionalismo, un nuevo ciclo comienza. Experimentas sentimientos más sanos, esto te permitirá perdonar y reconciliarte.

ESCORPIO: 24 oct. 22 nov.
Un cambio imprevisto te haría posponer esos proyectos que pensaste realizar, sé paciente. En el amor, no es el momento de pelear, busca una manera diplomática de aclarar diferencias.

SAGITARIO: 23 nov. 21 dic.
Es posible algunas confrontaciones entre tus compañeros, cuida tus comentarios y el malestar será pasajero. En lo afectivo, no escuches a terceros y sé más prudente con tu vida personal.

CAPRICORNIO: 22 dic. 20 ene.
El miedo a fracasar te hace desconfiar de esa alternativa laboral, aunque el proyecto es arriesgado, te permitirá crecer. Hoy solucionas los conflictos que te alejaron de esa persona.

ACUARIO: 21 ene. 19 feb.
Tu empatía y compañerismo podrían traerte problemas, no te comprometas en asuntos que no te corresponde resolver. Hay temas domésticos que deberás solucionar, ordena tus tiempos.

PISCIS: 20 feb. 20 mar.
Contarás con el apoyo necesario para resolver las gestiones del día, te sentirás más optimista y encaminado. Los celos te harían perder el control, evita discusiones en tu vida sentimental.

7 750893 419641

TEMA DE BAD BUNNY 'TÚ NO ... CABRA'
CANTA 'CELOS' DANIELA ...
LAPSO, MOMENTO, PAUSA
PESAR, DOLOR, TRISTEZA
CORTE DE UN ÁRBOL POR SU BASE
DIOS OLÍMPICO DE LA GUERRA
DELANTERO ESPAÑOL ÁLVARO ...
EMITIR, DIMANAR
'RIEL' EN INGLÉS
ACUDIR, ASISTIR
SAZONAR CON SAL
RECORDADO ACTOR PERUANO, ... PICHO
TEMA DE SHAKIRA 'OJOS ...'
ACTRIZ EN 'DJANGO: LA OTRA CARA' TATIANA ...
FILME ITALIANO DE LOS '90 'EL ...'
UVAS SECAS
'AMPLITUD MODULADA'
ACTINIO
EXPRESIÓN DE BURLA 'LERO, ... CANDELERO'
LÍDER Y VOCALISTA DE 'AEROSMITH'
SOBACOS
'PERDER' EN INGLÉS
EXTENISTA SERBIA, MÓNICA ...
ALUMBRAR, ENGENDRAR
TRATAMIENTO A RELIGIOSAS
VIUDA DE JOHN LENNON, YOKO ...
XENÓN
DISTRITO DE LIMA ESTE, ... VITARTE
ADORNO PARA LA CABEZA CON JOYAS
PINO O ÁLAMO
'HÍGADO' EN INGLÉS
CANTA 'NIKITA' ... JOHN
CAPITAL DE MONGOLIA, ... BATOR
YODO
ROLLO DE SUSHI ENVUELTO EN NORI
AGENCIA AEROESPACIAL DE EE.UU.
FUE ACTRIZ ARGENTINA-PERUANA, ... DEL CASTILLO
MAMÍFERO ROEDOR SIMILAR AL RATÓN
PROVINCIA DEL DPTO. DE MOQUEGUA
'LEJOS' EN INGLÉS
MODELO ISRAELÍ ... REFAELI
SINÓNIMO DE 'IMPAR'
LENTES, ANTEOJOS
MODELO PERUANA, ... YTURBE
HACER RUIDO
PERSONA MUY FAN DEL ANIME
PREF. QUE SIGNIFICA 'NARIZ'
PIEZA CÚBICA EN JUEGOS DE AZAR
FORMA DEL VERSO POÉTICO
MARCA RUSA DE AUTOMÓVILES
SÍMBOLO QUÍMICO DE ASTATO
PERSONAJE DE LA OBRA 'OLLANTAY' ... COYLLUR
FILME CON MATT DAMON 'PEGADO ...'
LE DECÍAN 'LADY DI' ... DE GALES
TEMA DE JULIETA VENEGAS '... CONMIGO'
EL LORO, ALABANZA
LUCHO EN 'AL FONDO HAY SITIO' BRUNO ...

Vivamos más y mejor

antropología médica y nutricional
por: José Luis Pérez-Albela

www.perezalbela.pe ✆ 2818677 ✆ 936098953
@perezalbela

Cómo reducir el riesgo de desarrollar diabetes

La diabetes es una enfermedad crónica que dificulta la capacidad del cuerpo para regular los niveles de azúcar (glucosa) en sangre, una fuente esencial de energía. Para procesar la glucosa, el cuerpo necesita insulina, una hormona producida por el páncreas. En las personas con diabetes, esta hormona no se produce en cantidad suficiente o no se utiliza de manera eficiente, lo que provoca niveles elevados de glucosa y posibles complicaciones de salud. Tipos de Diabetes:

Diabetes tipo 1: El cuerpo no produce insulina, por lo que quienes la padecen deben administrársela de por vida. Suele diagnosticarse en la infancia o adolescencia.

Diabetes tipo 2: Es la más común. Su aparición está relacionada con el sobrepeso, la inactividad física y una alimentación poco saludable, afectando principalmente a adultos, aunque también está aumentando en jóvenes.

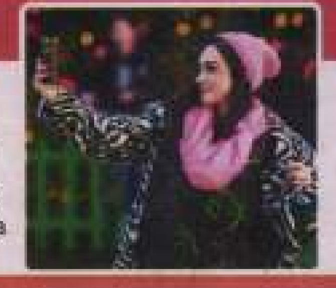
Recomendaciones para prevenir la diabetes:

1. **Dieta equilibrada:** Consumir frutas, verduras, granos integrales, legumbres y semillas, especialmente aquellas ricas en magnesio, que mejoran la regulación de la glucosa y la sensibilidad a la insulina.
2. **Ejercicio regular:** Realizar al menos 150 minutos de actividad física moderada a la semana, como caminar, nadar o montar bicicleta, para mejorar el uso de la insulina y controlar el peso.
3. **Evitar azúcares y grasas no saludables:** Limitar el consumo de alimentos procesados, bebidas azucaradas y grasas saturadas para reducir el riesgo de obesidad y resistencia a la insulina.
4. **Realizar chequeos periódicos** permite detectar alteraciones en los niveles de glucosa a tiempo, especialmente en personas con antecedentes familiares de diabetes.

Vivamos Felices: Lunes a viernes de 4:00 a.m. a 9:00 a.m. por Radio Felicidad
Bien de Salud: www.youtube.com/@BiendeSaludTV

LA ÚLTIMA

MOSCÚ. Rusos participaron en una estación balnearia en el sur del país en un baño en el mar, ritual ortodoxo para celebrar la Epifanía, informaron las autoridades regionales, a pesar de la marea negra que azota estas costas.



Alistan vuelta de TikTok en EE.UU.

WASHINGTON. La red social TikTok anunció ayer que estaba "en proceso de restablecer el servicio" de acceso a su aplicación en EE.UU. apenas horas después de suspenderla para cumplir con una ley aprobada por el Congreso. En un mensaje publicado en su cuenta de la red X, el grupo agradeció al presidente electo Donald Trump por garantizar la "claridad y seguridad necesarias" para su actividad y asegurar a los proveedores de servicios de Internet y tiendas de aplicaciones que serían eximidos de las duras sanciones previstas por la ley si sus propietarios chinos no la vendían en EE.UU.